

건강칼럼

목디스크와 체형교정

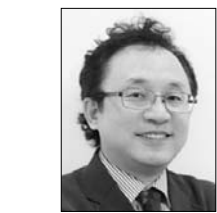
현대인들에게 많이 생기는 병이 있다. 바로 목디스크다. 목디스크는 경추사이의 디스크가 불거져 나와서 누르는 것이다. 머리에 무거운 것을 이는 경우 압력을 이기지 못하고 경추사이의 디스크가 불거져 나오면서 신경을 눌러서 목, 어깨, 팔, 손 등에 통증이 오는 것이다. 그런데 현대인들이 머리에 무거운 것을 얹고 다니는 것도 없는데 목디스크가 오는 것이다.

또한 목디스크라는 진단이 나오면 다른 방법은 생각하지 않고 바로 수술과 시술을 받는 경우가 많다. 불거져 나온 디스크를 잘라 내는 것이다. 아니면 목부위에 나사를 박아서 디스크간격을 고정하는 것이다.

그런데 목디스크를 나온 것을 없애는 수술, 시술만이 방법인가? 한번 생각해 볼 문제이다. 목디스크가 불거져 나온 것만을 보면 해결방법이 없다. 왜 불거져 나왔는가를 생각해 보아야 한다. 무엇인가 균형이 깨진 것이다.

원래 처음에는 목디스크가 나오지 않았는데 잘못된 생활로 인하여 균형이 깨지면서 목디스크가 온 것이다. 그 원인을 찾아서 없애는 것이 근본치료가 되는 것이다.

목디스크는 무엇일까? 목디스크는 목에 충격이나 힘이 가해져 경추사이의 디스크가 불거져 나와 목과 팔로 내려가는 신경



김수범
우리원의원장

을 눌러서 나타나는 증세다. 그래서 목의 통증이 있거나 어깨, 팔, 팔목, 손으로 내려가는 통증이 나타나는 것이 특징이다.

목디스크를 구별하는 방법은 무엇인가?

고개를 좌우로 돌릴 때에 목이나 팔쪽으로 짜릿한 감을 느끼게 되면 목디스크를 의심할 수 있다. 요즘, 머리에 무거운 것을 얹지도 않는데 목디스크가 왜 올까?

바로 자세가 안 좋은 경우다. 즉 생활의 변화에 따라 고개 숙이고 스마트폰을 많이 보거나, 머리를 앞으로 빼고 컴퓨터 작업을 하거나, 삐딱하게 앉아서 일하거나, 한쪽으로 무거운 것을 드는 것, 스트레스를 많이 받는 것, 긴장된 생활을 오래하는 것, 모두 목의 근육이 긴장을 초래하여 목디스크로 변화해 된다.

또 스트레스, 긴장, 과로, 화병등도 열이 올라가며 목디스크의 원인이 된다. 또 교통사고가 증가함에 따라서 경추의 손상이 와서 목디스크 증세가 나타나는 경우도 많다.

목디스크를 어떻게 진단을 할까? 일반적으로 생각을 하면 MRI, CT를 찍어서 디스크가 나왔나 안 나왔나를 가지고 판단을 할 것이다. 그러나 보다 정확한 원인을 알기 위하여서는 척추 전체를 찍어야 한다. 한다. MRI, CT에서는 국소적인 디스크의 간격만을 보아서 디스크를 진단한다.

목디스크도 요추, 흉추, 골반대, 견갑대, 턱관절 등의 상태를 살펴볼아야 한다.

가끔은 목의 이상보다도 다른 부위의 이상으로 인하여 목디스크에 원인이 되는것도 많기 때문이다.

목디스크와 관련된 부분은 어디일까? 흉추나 요추의 이상이 심한 경우가 있다. 경추에서 흉추, 요추, 골반이 하나로 연결이 되어 있기 때문에 흉추, 요추의 문제가 심하면 경추에도 영향을 준다.

경추와 흉추, 요추를 병행하여 치료를 해야 한다. 또 골반대, 견갑대

의 이상이 생겨도 목디스크에 영향을 준다. 골반대, 견갑대가 심하게 틀어진 것이 있다면 같이 치료를 하여 주어야 한다.

턱관절과의 관계도 깊다. 턱관절이 목이 있는 뒤로 밀리면 아래턱이 앞쪽으로 가고, 머리의 무게 중심이 뒤로 가게 되고, 목의 근육이 이를 잡아 주려고 긴장을 하다 보면 목 주위의 근육이 긴장이 되어 목의 디스크가 눌리고 목디스크의 증세가 올 수 있다.

발의 구조도 목에 영향을 준다. 발이 가리얏아 평발이 되거나 까치발이 되면 다리의 균형이 깨지고 척추에도 영향을 주어 목디스크에도 영향을 준다.

목디스크를 치료하기 위하여서는 우리 몸의 어느 부분의 균형이 깨져서 목디스크에 영향을 주는 지를 파악한 후에 목부위와 함께 같이 치료하여 바른 자세를 만들어 주는 것이 중요하다.

그 외에 다치거나 특별히 자세가 나쁘지 않은 데도 목디스크가 온다면 스트레스, 긴장, 과로, 분노 등이 원인이 되어 화가 머리쪽으로 올라가는 것이다.

올라간 화로 인해서 목, 어깨가 긴장이 되고, 목디스크 위아래의 경추를 압박하여 목디스크가 불거져 나오게 된다.

불거져나온 디스크가 목, 팔로 내려가는 신경을 누르면 목디스크의 증세가 나타나는 것이다.

사설

전북은 광주 전남의 들러리가 아니다

정부가 전북을 어떻게 대우하고 있는지 생각해 보는 기분이 쓸쓸하다. 현 정부도 역대 전임 정부들과 발반 다를 게 없음이 확인된 것이다. 전북 도민의 요구에 공감한다는 말들이 실속이 없는 덕담이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없다. 매번 지원하겠다는 말만 가지고는 지역 발전이 될 턱이 없다. 군산 경제가 몰락한 지 오래 됐지만 정부와 정계의 고위 관계자들에게만 급할 게 하나도 없는 방향으로 일로 무시되고 있다.

도지사과 고위 관계자들은 각을 단단히 해야 한다. 최근의 일만 해도 전북이 광주와 전남에 비해 후대를 당하고 있음이 뚜렷하다. 전북 혁신도시의 연기금대학원 설립은 빨간불인데 광주 전남 쪽의 한진공대(가칭) 설립은 파란불이라는 보도이다. 정말이지 이래가지고서는 곤란하다. 대우 받는 게 아니라 전북이 광주 전남의 들러리라는 소리를 듣고 있는 것이다. 전북도는 이에 대해 분명히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 정부 측 인사의 발언에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지길 반복하고 있는데 결코 바람직하지 않다.

다시 강조하거니와 도민들은 지금 감정이 상해 있다. 전북이 오

래도록 광주와 전남의 들러리 신세인데 결단코 당연시해서는 안 된다. 지역이 예전과 달리 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해 봐야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다. 예전에 했던 말을 또 하고 또 하고 반복하거니와 발전 보폭이 없는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 이를데 없다.

지역의 미래를 이끌 대형 국책 사업들을 맡고 나가야 한다. 새만금 사업도 그렇지만 도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있음은 답답한 일이다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 2% 부족하다. 더 뛰어야 한다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거니와 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 전북도는 스스로 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 발전 목표를 실현시키기 위해서는 정부 관계자들을 상대로 부단히 뛰어야 한다.

익산 국가식품클러스터 발전 속도 내야

익산 국가 식품클러스터에 대해 할 말이 있다. 보다 발전된 면모를 위해서 더욱더 힘차게 뛰어라 했다. 현재 국가식품클러스터가 보여주고 있는 모습은 만족스럽지 않다.도민들이 본래 기대했던 것은 이런 모습이 아니다. 전북도와 익산시는 저번에 보도된 뉴스를 심상하게 여길 일이 아니다. 익산의 국가식품 클러스터가 일반 산업단지 수준으로 전락할 위기라면 대처해야만 한다.

국가식품클러스터는 익산시민들만의 것이 아니다. 도민들도 국가 식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 전북 발전 현안 중에 그 차지하는 비중이 엄청나기 때문이다. 국가식품클러스터가 그 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전할 것을 기대할 수 있다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각을 보태야 하고 더 많이 마음을 써야만 한다. 국가식품클러스터 사업에 계속

박차를 가해야 한다고 역설하는 이유가 있다. 국가식품 클러스터의 미래를 위해서변화가 있어야 하기 때문이다. 그리고 할 말이 더 있는데 익산의 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와는 거리가 있다. 왕궁은 새만금 사업의 미래를 위해서도 민정강을 위해서도 변모해야 하지만 식품 클러스터의 미래를 위해서도 변모해야 한다. 혐오 시설을 그대로 두고서 국가식품 클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 딱거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다.

전북도와 익산시의 능력 발휘에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정된다. 그 능력발휘는 빠르고 힘차도록 좋다. 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자 들이 예약해 있다고 해도 과언이 아니다.도민은 물론이고 전국인이 익산식품클러스터의 생산한 식품을 소비할 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 분발해야 한다. 도민들은 항상 그것을 바라고 있다.

독자제언

겨울철 도로위 지뢰 '블랙아이스' 주의보

본격적으로 날씨가 추워지고 교통사고가 우려되는 요즘, 겨울철 한파와 폭설로 인한 빙판길 교통사고 예방을 위해 운전자들의 주의가 필요하다.

겨울철엔 도로에 빙판이 없는데도 차가 미끄러져 사고가 나는 경우가 많은데 바로 겨울철 '블랙아이스' 현상 때문이다. 사고 위험성이 크고 운전자들에게 가장 위협적인 현상으로 도로 위 지뢰라고도 불린다. '블랙아이스'란 기온이 떨어지는 심야 새벽시간대 교량, 터널 입·출구, 산모퉁이 그늘진 곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 얼음으로 겉보기에 도로가 살짝 젖어 있거나 좀 진하게 포장된 것처럼 보이기에 운전자들이 쉽게 구별할 수 없어 사고로 이어지기 쉽다. 블랙 아이스에서 속도를 높일 시 사고위험은 배가 되기 때문에 과속과 급출발, 급브레이크에 주의하며 앞차와의 거리를 충분히 유지한 채 안전운행하길 바란다.

빙판 사고를 예방하기 위해서는 먼저 스노우타이어로 교체하거나 타이어의 공기압을 주기적으로 점검하는 것이 좋다. 또한 그늘이 저 얼음이 잘 녹지 않는 산모퉁이, 교량 위, 터널 입구 등에서 속도를 미리 줄이고 천천히 주행해야 한다.

영하의 날씨에 도로 운행 시에는 타이어가 미끄러지지 않도록 브레이크를 한 번에 밟기보다 두세 번 나눠 밟는 것이 좋고, 차가 미끄러질 경우 엔진브레이크를 동시에 사용하는 것도 좋은 방법이다.

내리막길이나 커브길에서는 타이어 감속하고, 결빙구간에서는 만약 타이어가 미끄러지면 핸들을 차가 미끄러지는 방향으로 돌려 차가 회전되는 것을 막아야 한다.

영하의 기온으로 운전하기 어려운 겨울철 세심한 주의로 안전 운전하여 무사히 겨울을 나길 바란다.

신서윤 고창경찰서 교통관리계

사진으로 보는 지구촌 소식

“모랄레스 반대” 볼리비아 시위대



볼리비아의 에보 모랄레스 대통령의 내년 4선 출마를 허용하는 선거 최고법원 판결이 내려지자 이에 반대하는 국민들이 법원 앞에서 5일(현지시간) 항의시위를 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic area featuring a stylized illustration of a sailboat on the left and a large sun on the right. Text on the right side includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지', '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다. 전주매일 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심